

首尾一貫感覚からみた育児期女性 (1)

—育児不安との関連について—

穴 井 千 鶴¹⁾, 園 田 直 子²⁾, 津 田 彰²⁾

要 約

本研究では、女性の育児不安、育児ストレスは、直接的な育児行動そのものに起因するものではなく、育児期にある自分の生き方に対する悩みという視点から、育児期女性の心理的状态を実証的に研究した。介入群は、久留米市男女平等推進センターで行った育児期女性の心理的支援プログラムに参加した16名であった。対照群は、同プログラム受講待機者7名であった。本研究では、自己表現、自己概念の再構築を促す心理的手法を用いた介入により、ストレス対処能力とされる首尾一貫感覚((Sense of Coherence, 以下 SOC と略す)が、心理的ストレス反応の表出にどのような影響を及ぼしているかについて検討した。介入後の SOC と育児不安との間に有意な相関関係が認められた。また介入後、介入群において、育児不安は有意に減少したが、その減少は、SOC 得点増加群において顕著であった。このことから、SOC は育児期女性の心理的健康度の予測、心理的支援介入の有効性を検証できる可能性を示唆したものと考えられる。

キーワード：育児期女性、育児不安、首尾一貫感覚

問 題

「子を産み育てる」育児期は、現代日本女性の生涯において最も多くの悩みやストレスを感じる時期であるといえる。厚生省「国民生活基礎調査」に基づく稲葉(1999)の研究によると、「悩みやストレスがある」と答えた女性は、24歳-44歳の育児期にピークに達する。更に、この時期の女性では、「育児と子の教育」が全ストレスの約1/4を占めている。

育児期女性の心理的状态についての過去の研究・議論は大きく3つに分けられる。まず、第一に、育児に直接関連する不安を概念化した牧野(1982, 1988)、川井ら(1994)の「育児不安」研究、また、「育児不安」、「育児ストレス」を誘因するストレスを研究した日下部・坂野(1999)、田中・難波(1997)の研究が挙げられる。第二に、育児期女性が感じる困難感の背景とその軽減の可能性を示唆する研究として、川浦他

(1996)、佐藤(1988)のソーシャルサポートと育児期女性のストレス、メンタルヘルス関連の研究が挙げられる。第三に、なぜ、近年、多くの育児期女性が、育児に多くの悩みを感じるかを、「母親の個人化」、「母親役割の相対化」という概念で説明を試みた柏木・永久(2000)、目黒・矢澤(2000)が挙げられる。

以上のように、育児期女性が持つ悩み、困難感、その多くが、育児に関連しており、前述の研究を基礎にした具体的な「育児支援」の提言、実施は「育児不安」、「育児ストレス」の軽減に必須であるといえる。一方、育児期女性を対象にした研究は、育児期女性を「母親役割」との関連で研究したものが多く、「育児期にある個人としての女性」の心理的状态とメンタルヘルスの関連を実証した研究がほとんどなされていないと言える。「母親役割外の自分」を自覚し、「個人としての生き方」を模索し続けたいと願いながらそれが不可能に感じられる事、即ち「主体的、自律的に生きら

1) 久留米大学大学院心理学研究科修士課程

2) 久留米大学文学部心理学科

れないという育児期の悩み」もまた、育児不安、育児ストレスの要因であり得る。育児期というけっして、短くない期間において女性は、不安、ストレスを経験し続けるという事を考えるなら、「個人としての育児期女性」という視点からの研究と介入を視野に入れた実証的研究が必要であるといえる。

本研究では、このような視点を踏まえ、子育て期の女性を対象に、母親指導や育児スキルの訓練ではなく、本人自身の自己表現、自己概念の再構築を促す心理的介入を実施した。介入による心理的健康度の変化を観察する尺度として、1979年にイスラエルの社会学者アロン・アントノフスキーが提唱した首尾一貫感覚 Sense of Coherence (SOC) を用いた。SOC はアントノフスキーが提唱する生成論 (Salutogenesis) の健康要因の中心的概念であり、「非常にストレスフルな経験をしながらも健康に生きる人々が保有する力」とされている。SOC は有意味感 (meaningfulness)、処理可能感 (manageability)、把握可能感 (comprehensibility) の三要素からなっており、SOC 尺度は、「個々人が人生におけるさまざまな出来事をどのようにとらえ対処しようとするのか」という志向性を測定しようとするものである。近年、欧米での研究では、高い SOC を持つ人々は、高いストレス対処能力・健康保持能力があるということが明らかになってきている (Schnyder et al., 2000)。

本研究では、自己表現、自己概念の再構成を促す介入を実施し、介入による SOC の変化と心理的ストレス反応としての育児不安の表出との関連を検討する事を目的とした。

方 法

1. 対 象

対象者は、2002年6月4日から7月2日までの間に久留米市男女平等推進センターで実施した「子育てママ応援講座」に応募した6ヶ月から3才未満児を養育中の女性45名である。抽選で当選した17名を介入群、残り28名を対照群とした。

手続きは、介入群17名に対し、講座開始前後に2回、会場で直接質問紙を配布し記入を求めた。中途離脱者一名を除く16名を分析対象とした（回収率100%）。対照群28名に対し、質問紙を郵送法で配布し、2回とも協力が得られた7名を分析対象とした（回収率25%）。

2. 介入プログラム

本研究で用いた介入プログラムの概略を図1に示した。ファシリテーター（筆者ら）による各ワークの説

第一回	日常生活をふりかえる	(KJ法)
第二回	フェミニズムを学ぶ	(女性学講義)
第三回	自分について考える	(概念地図)
第四回	自分の未来をイメージする	(コラージュ)
第五回	まとめ	(講義と発表)

図1 介入プログラム

明の後、個人ワーク、グループワークを毎回実施した。

3. 調査内容

(1) 基本的属性

調査対象者の基本的属性として年齢、子供の数、職業、学歴を調査項目とした。

(2) 測定尺度

1. 育児不安は牧野(1982)の「育児不安尺度」を用いた。これは、一般的疲労(2項目)、一般的気力の低下(2項目)、イライラの状態(2項目)、育児不安兆候(4項目)、育児意欲の低下(4項目)の計14項目について4件法で評価し、得点が高いほど、育児不安が高いとするものである。
2. 山崎ら(1997)によって作成された首尾一貫感覚尺度(以下 SOC 尺度と略)日本語短縮版13項目(有意味感4項目、処理可能感4項目、把握可能感5項目)を用いた。SOC 尺度は、「まったくそう思う」に7点、「まったくそう思わない」に1点を配し、1点から7点の間で評価するものである。SOC 得点が高いほどストレス対処能力が高いとするものである。

結 果

1. 基本的属性

介入群の年齢は22歳から38歳であり、平均32.3(SD ±4.5)歳であった。子供の数は平均2.0人、全員が無職(専業主婦)であった。学歴は、4年生大学卒4名、短大卒7名、専門学校卒3名、高等学校卒2名であり、いわゆる高学歴者で、68.8%を占めている。平均年齢、子どもの数、学歴ともに、介入群、対象群では統計的に有意な差はなかった。

2. SOC、育児不安、属性の関連

育児不安、SOC、属性の相関を表1に示した。介入前は、育児不安と SOC 間に中程度の負の相関が見られた($r = -.45$, $p < .10$)。介入後においては、SOC と育児不安間に強い負の相関が見られた($r = -.61$,

表1 SOC, 育児不安, 属性の相関分析

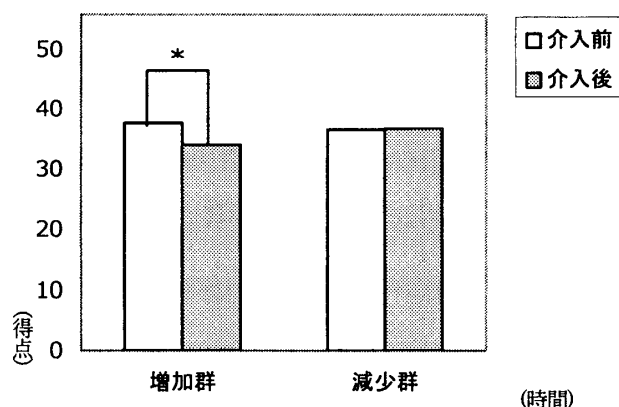
項 目	育児不安 (介入前)	育児不安 (介入後)	学歴
SOC (介入前)	-.45 [†]		
SOC (介入後)		-.61*	.52*

*p<.05, [†]p<.10

表2 介入群と対照群における SOC と育児不安の変化

項 目	介入群 (n=16)		対照群 (n=7)	
	介入前	介入後	介入前	介入後
SOC	51.6 ± 11.3	52.3 ± 11.2	55.86 ± 13.1	57.29 ± 13.7
育児不安	37.7 ± 5.3	35.6 ± 6.1*	35.0 ± 5.3	34.4 ± 5.3

*p<.05

図2 介入前後の育児不安得点の変化
SOC 得点増加群と減少群との比較

考 察

本研究は、育児期にある女性の育児不安、育児ストレスを「個人の生き方に対する悩み」という視点でとらえる事を試みた実証的研究である。保健所などを中心とした自治体レベルでの「育児の実際」に関連する援助とは目的を異にし、本研究の介入プログラムは、徹底的に自分自身の生き方について、考え、まとめ、確認するという作業で構成されている。本研究では、比較的新しく、まだわが国ではほとんど実証的研究には用いられていない SOC 尺度を用い、心理的ストレス反応としての育児不安との関連を検討した。

本研究では、介入前後ともに、SOC と育児不安との間に負の相関がみられた。すなわち、SOC が高いと、育児不安の表出が低く押さえられているということである。このことは、長期にわたるストレスフルな育児期においても、強い SOC を持つ個人は、うまくそれらに対処しているものと考えられる。更に、SOC 得点が増加した群において、育児不安が有意に減少していることから、健康予測尺度としての SOC の妥当性が示唆され则认为る。本研究においては、介入群 16 名中 8 名 (50%) で介入後の SOC 得点の増加が見られた。一方 16 名中 6 名 (37.5%) で介入後 SOC 得点の減少があった。介入前後の SOC 得点の変化に影響を及ぼした要因として、本研究においては、学歴が挙げられる。介入後、学歴の高い者ほど高い SOC を示した。本研究で用いたような自己表現、自己概念の再構築を促すような介入プログラムは、より学歴の高い

p<.05)。また、介入後に SOC と学歴の間に中程度の正の相関が見られた ($r=.52$, $p<.05$)。

3. SOC と育児不安

介入前後における SOC と育児不安の変化を表 2 に示した。介入群、対照群共に、介入前後で、SOC 平均得点に、有意な差はなかった。一方育児不安得点は、介入群でのみ、介入前の 37.7 ± 5.3 から 35.6 ± 6.1 に有意 ($p<.05$) に減少した。

更に、介入前後で SOC 得点に変化のなかった対象者 2 名を除き、介入群を SOC 得点増加群 ($n=8$) と SOC 得点減少群 ($n=6$) に分けて分析したところ、育児不安得点が SOC 得点増加群でのみ、介入前の 37.5 ± 5.9 から 34.0 ± 7.2 に有意 ($p<.05$) 減少していた (図 2)。

個人への効果が大きいと結論付けるには、本研究の対象者数は十分ではないと言える。しかしながら、近年、個人のメンタルヘルスと Socioeconomic status との関連を示唆する研究も多く、学歴と就業の有無は、女性のメンタルヘルス研究では重要な要因とされていることから、今後さらに研究する必要があると考える。

1970年代、Antonovsky (1987) は、SOC の強弱は成人期初期に固定化し、その後変化はほとんどないという見解を示している。一方、1980年代の著書 (Antonovsky, 1987) では、援助専門家は SOC を強める人生経験というものを探し出す準備を援助することで、個々人が自ら SOC を強める人生へと踏み出す事を後押しできると述べている。更には、実質的な SOC の変化に重要な事は、援助専門家が長期にわたり個人の状況をコントロールできる立場にある時であるとしている。今回、本研究介入プログラム「子育てママ応援講座」受講者たちは、受講後、育児サークルを立ち上げ自主運営を始めている。著者らは、サークル参加者の要請に応じ、今後も援助を継続する予定である。今後、長期的に SOC と育児不安の研究を継続し、健康生成理論を基にした実証的研究を継続させていきたい。

参 考 文 献

- Antonovsky A. 1987 Unraveling The Mystery of Health (訳) アーロン・アントノフスキー (山崎喜比古 他 監修) 2000 健康の謎を解く ストレス対処と健康保持のメカニズム 有新堂高文社
- 稲葉昭英 1999 ストレス経験の生涯発達的变化と性差 平成7年(1995)年度国民生活基礎調査を用いて 理論と方法, **14**, 51-64
- 日下部典子・坂野雄二 1999 育児に関わるストレスの構造に関する検討 ヒューマンサイエンスリサーチ, **8**, 27-39
- 柏木恵子・永久ひさ子 2000 母親の個人化と子どもの価値—女性の高学歴化, 有職化の視点から— 教育心理学研究, **14**, 139-150
- 川井尚・庄司順一・千賀悠子・加藤博仁・中野恵美子・恒次欽也 1994 育児不安に関する基礎的検討 日本総合愛育研究所紀要, **30**, 27-39
- 川浦康至・池田政子・伊藤裕子・本田時雄 1996 既婚者のソーシャルネットワークとソーシャルサポート—女性を中心に— 心理学研究, **64**, 409-416
- 牧野カツコ 1982 乳幼児を持つ母親の生活と<育児不安> 家庭教育研究所紀要, **3**, 34-56
- 牧野カツコ 1988 <育児不安>の概念とその影響要因についての再検討 家庭教育研究所紀要 **10**, 23-31
- 榎本妙子 2001 健康生成論に基づく地域住民の健康実態 立命館産業社会論集, **36**, 53-68
- 目黒依子・矢澤澄子 編 2000 少子化時代のジェンダーと母親意識 新曜社
- 難波茂美・田中宏二 1999 サポートと対人葛藤が育児期の母親のストレス反応に及ぼす影響—出産直後と3ヵ月後の追跡調査— 健康心理学研究, **12**, 37-47
- 小田博志 1999 サリュートジェネシスとストレス 現代のエスプリ別冊, 39-49
- 佐藤達哉 1988 育児期母親の育児関連ストレス・対処・サポートについての基礎的研究 児童育成研究, **6**, 42-55
- Schnyder, U., Buechi, S., Sensky, T., Kloagofor, R. 2000 Antonovsky's Sense of Coherence: Trait or state? Psychotherapy and psychosomatics **69**, 296-302
- 田中宏二・難波茂美 1997 育児ストレス尺度の作成 岡山大学教育学部研究集録, **106**, 179-183
- 高山智子・浅野祐子・山崎喜比古・他 1999 「ストレスフルな生活出来事が首尾一貫感覚 (Sense of Coherence: SOC) と精神健康に及ぼす影響」 日本公衆衛生学雑誌, **46**, 965-976
- 山崎喜比古・高橋幸枝・杉浦陽子, 他 1997 健康保持要因 Sense of Coherence の研究 (1) SOC 日本語版スケールの開発と検討 日本公衆衛生雑誌, **44**, 10号特別付録, 243

Sense of coherence (SOC) among women during a childcare period (1) The relationship between SOC and childcare-related anxiety

CHIZURU ANAI¹⁾, NAKO SONODA²⁾, AKIRA TSUDA²⁾

[Abstract]

The main idea of this study is that women's anxiety and stress over childcare are caused more by being worried about how they live their own lives than actual childcare demands. The present study empirically investigated the mental health of women during the childcare period. Women who applied to attend a mental health support program were randomly assigned to either an experimental group (n=16) or a waiting list control group (n=7). The intervention of this study was designed to encourage the subjects to express their own thoughts and emotions. Also, the intervention was designed to help the subjects to reconstruct their self-conceptions. The purpose of this study was to examine the effects of SOC to show childcare-related anxiety as psychological stress responses. SOC is defined as the personal ability to deal with the stressor. The findings of this study are that, after the intervention, a significant correlation was observed between SOC and childcare-related anxiety; the level of childcare-related anxiety significantly decreased in the subjects in the intervention group. Moreover, the degree to which the level of childcare-related anxiety decreased was significantly stronger among the subjects increasing their SOC level than the subjects decreasing their SOC level.

The results of this study indicated that SOC might be an adequate concept to predict the condition of mental health among women during the childcare period. Also, the results of this study showed the possibility of the concept of SOC to examine how effective a mental health support intervention might be.

1) Graduate School of Psychology, Kurume University

2) Department of Psychology, Kurume University

